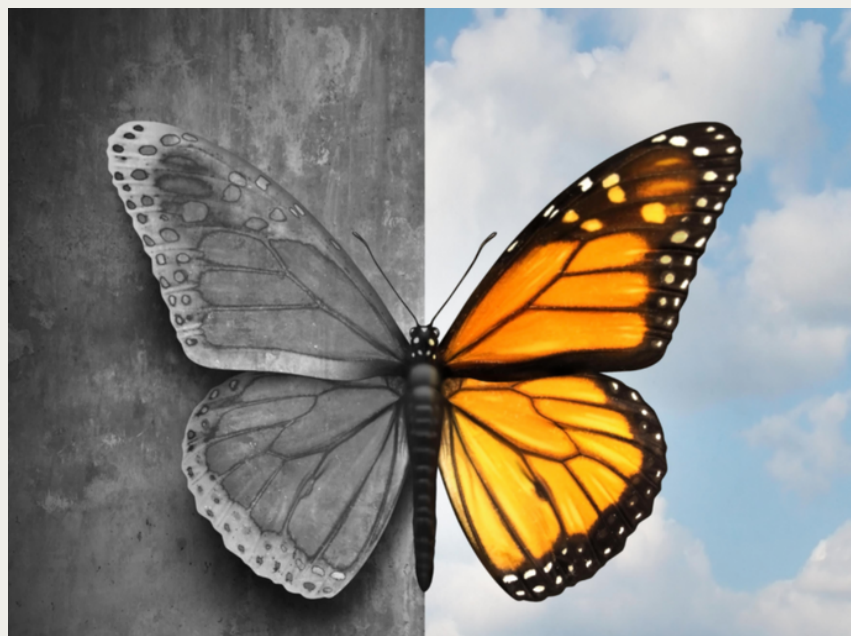


MONDO MINDFUL SRL



**CORSO DI ALTA FORMAZIONE IN
DISTURBI DEL COMPORTAMENTO ALIMENTARE E MINDFULNESS**

TERZA EDIZIONE OTTOBRE 2020 - GENNAIO 2021
**Mindfulness-Based Eating Awareness
Training**

APERTAMENTEWEB EDITORE

PROGRAMMA

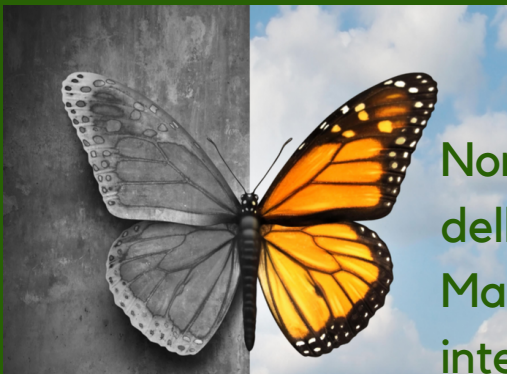


Il corso di formazione della durata di 70 ore si svolge online, parte in modalità Fad e parte in modalità webinar.

I DISTURBI DEL COMPORTAMENTO ALIMENTARE

Le terapie per i disturbi del comportamento alimentare maggiormente esaminate in letteratura si basano su procedure cognitive-comportamentali e si concentrano specialmente sulla Bulimia Nervosa (BN) e sul Disturbo da alimentazione Incontrollata (BED). Mentre le terapie codificate per l'Anoressia Nervosa (AN) hanno ricevuto minor attenzione (Roth & Fonagy, 2005).

Per quanto riguarda la BN, gli studi riportano che la terapia cognitivo-comportamentale (CBT) riesce a eliminare il binge eating e la prassi della purgazione nel 50% dei casi e a ridurre la gravità dei sintomi in molti altri; inoltre produce un significativo miglioramento sia a livello delle scelte alimentari e della percezione del proprio corpo (Wilson, 2004; 2011).



Nonostante le numerose evidenze scientifiche nell'utilizzo della CBT per il BED (Apple & Agras, 1997; Fairburn, Marcus, & Wilson, 1993), così come la terapia interpersonale per BN e BED (Klerman, Weissman, Rounsaville, & Chevron, 1984), molti pazienti mostrano solamente risposte parziali alla terapia, suggerendo la necessità di interventi integrativi che ne aumentino l'efficacia.

Wilson (1996) afferma che i metodi basati sull'accettazione meritano maggior attenzione. Sulla scia di questo negli ultimi tempi sono stati introdotti numerosi interventi che integrano la mindfulness con procedure cognitivo – comportamentali.

La terapia dialettico-comportamentale (DBT; Linehan, 1993) è stata adattata per il BED e la BN, la terapia cognitiva basata sulla mindfulness (MBCT; Segal, Williams, & Teasdale, 2002) è stata applicata al BED ed infine, la Terapia dell'Accettazione e dell'Impegno è stata applicata all'AN (ACT; Hayes, Strosahl, & Wilson, 1999).

Inoltre, è stato ideato un programma specifico basato sulla mindfulness per la consapevolezza alimentare utilizzato principalmente nel BED e nell'obesità (MB- EAT (Mindfulness-Based Eating Awareness); Kristeller & Hallett, 1999).



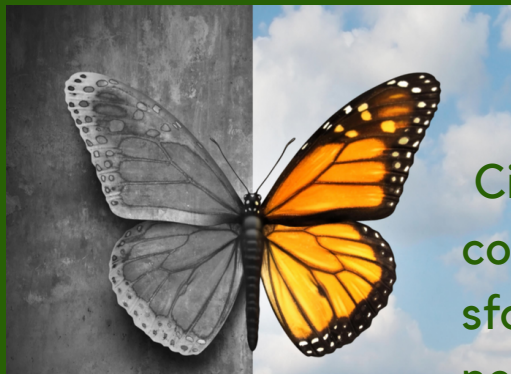
IL PROTOCOLLO MINDFULNESS-BASED EATING AWARENESS TRAINING

Il protocollo Mindfulness-Based Eating Awareness Training (MB-EAT, Kristeller & Hallett, 1999; Kristeller & Wolver, 2011) è un programma evidence based, che integra MBSR e CBT utilizzando i principi di mindful eating e le teorie di regolazione nell'assunzione di cibo.

Si struttura in 9 incontri e due di follow-up finalizzati al miglioramento del proprio comportamento alimentare e più in generale allo sviluppo di un più salutare ed equilibrato atteggiamento verso il cibo.

L'MB-EAT è principalmente focalizzato ad eliminare o quantomeno a ridurre comportamenti di scarsa consapevolezza nel mangiare, lo stress correlato al mangiare, le modalità disfunzionali nel comportamento alimentare (es. emotional ed external eating), molto frequenti nel BED e nell'obesità, attraverso l'applicazione di pratiche di mindfulness e di mindful eating.

Basandosi sull'utilizzo della propria saggezza interna ed esterna, il mindful eating favorisce una maggiore consapevolezza dell'aspetto sensoriale dell'esperienza del cibo, a riconoscere i triggers emotivi dai segnali interni legati alla fame e alla sazietà ed ai bisogni del proprio corpo o quelli esterni (es. pubblicità di prodotti alimentari).



Ciò contribuisce a fare scelte alimentari più consapevoli, mantenendo il piacere del cibo, senza sfociare nell' iperalimentazione e nelle conseguenze negative ad essa legate come i sensi di colpa e lo stress.

Nel modello MB EAT le abilità mindfulness sono utilizzate per contrastare la tendenza al mangiare in automatico, tipico dei comportamenti di iperalimentazione e perdita di controllo, che rappresentano strategie disfunzionali per evitare le emozioni spiacevoli. Queste abilità insegnano ad acquisire una consapevolezza non giudicante e costante dei propri stati emotivi, dei pensieri e sensazioni fisiche nel momento in cui si presentano, permettendo di evitare una reazione impulsiva.

Durante il training si apprendono le pratiche di mindfulness ed gli esercizi di mindful eating finalizzati all'intervento clinico sul DCA, con momenti di condivisione in gruppo e riflessioni personali per coltivare la consapevolezza mindful. Inoltre verranno fornite istruzioni didattiche sull'applicazione dei programmi di mindful eating, role-playing ed, approfondimenti sui disturbi alimentari e sull'obesità.

A - “VIDEOCORSO SUI DISTURBI ALIMENTARI” OTTO VIDEOLEZIONI PER UN TOTALE DI 20 ORE



Lezione 1 -

La diagnosi, la dimensionalità del problema, le patologie concomitanti e il ruolo del sistema dell'attaccamento e dei sistemi motivazionali interpersonali nei disturbi alimentari.

Dott. ssa Cecilia La Rosa

Lezione 2 -

Scale di valutazione per i disturbi alimentari.

Dott.ssa Alessandra Salvini

Lezione 3 -

Ipotesi eziopatogenetiche: fattori sociali e particolare attenzione ai fattori familiari e al trauma.

Dott.ssa Maria Ricci e dott.ssa Micol Franco

Lezione 4 -

Le complicanze mediche nei disturbi alimentari -

Dott. Cristiano Ardovini

**A - “VIDEOCORSO SUI DISTURBI ALIMENTARI”
8 VIDEOLEZIONI PER UN TOTALE DI 20 ORE**



Lezione 5 - La terapia psicofarmacologica nei disturbi alimentari - Dott. Cristiano Ardovini

Lezione 6 - Psicoterapia cognitivo comportamentale - Dottor Armando Cotugno

Lezione 7 - La terapia familiare.- Dottor Armando Cotugno

Lezione 8 - La terapia dello specchio - Dott. ssa Alessandra Salvini

Lezione 9 - Interventi sul corpo collegati ai traumi: mindfulness EMDR, psicoterapia sensomotoria nei disturbi alimentari

Dott.ssa Cecilia La Rosa

Lezione 10 - Trattamenti integrati e co-terapie
- Dott.ssa Maria Giuseppina Mantione

B - "BINGE EATING DESORDER"
8 VIDEOLEZIONI PER UN TOTALE DI 10 ORE
DOTT. PIERLUIGI VINAI



Lezione 1 - I criteri diagnostici del Binge Eating Disorder

Lezione 2 - Epidemiologia del BED

Lezione 3 - La psicopatologia del BED

Lezione 4 - La gestione delle emozioni nel paziente affetto da BED

Lezione 5 - I pensieri disfunzionali nel BED

Lezione 6 - La terapia del BED, introduzione e principi generali

Lezione 7 - La psicoterapia del BED, come affrontare temi difficili: il cibo, il corpo, le relazioni

Lezione 8 - Nuove tecnologie e farmaci per curare il BED

**C - NEUROBIOLOGIA E NEUROFISIOLOGIA:
DISTURBI PSICOPATOLOGICI E PSICOTERAPIE
10 VIDEOLEZIONI PER UN TOTALE DI 12 ORE - DOTT. MAURO PAGANI**

Lezione 1 - Anatomofisiologia del sistema limbico e della corteccia cerebrale

Lezione 2 - Meccanismi della memoria e fisiologia del sonno

Lezione 3 - Stress fisiologico e psicosociale

Lezione 4 - Metodologia di indagine per neuroimmagini

Lezione 5 - Anatomopatologia dello stress post-traumatico

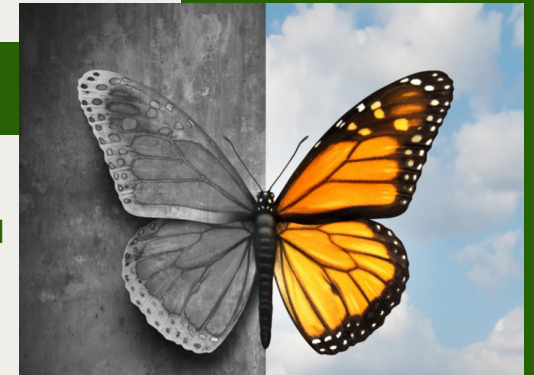
Lezione 6 - Neurobiologia della resilienza

Lezione 7 - Neurobiologia dei disturbi psicosomatici;

Lezione 8 - Neurobiologia dell'aggressività e della violenza

Lezione 9 - Impatto neurobiologico della CBT e della mindfulness

Lezione 10 - Neurobiologia e meccanismi d'azione dell'EMDR



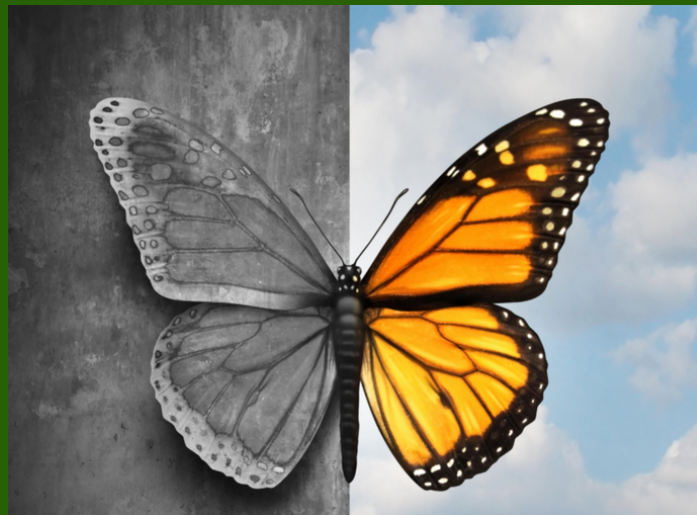
D - “MINDFULNESS E PRATICA DI MINDFULNESS”
4 WEBINAR BISETTIMANALI PER UN TOTALE DI 10 ORE
DOTT.SSA BIANCA PESCATORI

Lezione 1) - Cosa è la mindfulness

Lezione 2)- I sette pilastri: Le attitudini della
Mindfulness

Lezione 3) - Come si coltiva la Mindfulness: La
pratica

Lezione 4) - Obiettivi del percorso MB EAT



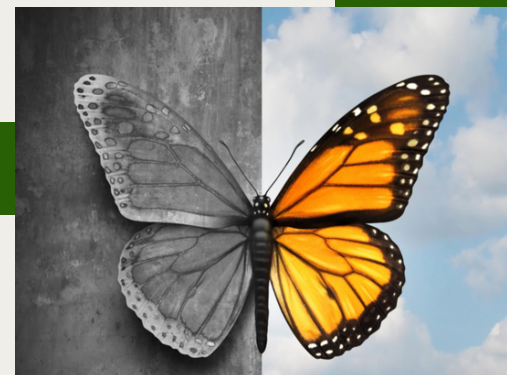
E - “MINDFULNESS-BASED EATING AWARENESS TRAINING”
9 INCONTRI SETTIMANALI VIA WEBINAR PER UN TOTALE DI 18 ORE
DOTT.SSA BIANCA PESCATORI



Tema degli incontri

- 1 - La presenza mentale: esercizi**
- 2 - Il Mangiare Consapevole**
- 3 - Fame fisiologica e Fame emotiva**
- 4 - Fame e Sazietà – Il pilota automatico**
- 5 - Sazietà e Pienezza riconoscere i diversi stati**
- 6 - Il perdono**
- 7 - La saggezza interiore: lasciare andare. Accettare il proprio corpo**
- 8 - Mantenimento del cambiamento e prevenzione delle ricadute.**
- 9 - Essere gentili verso se stessi**

F - RIFLESSIONE CLINICA ED ESPERIENZIALE SUL PROGRAMMA MB EAT
2 INCONTRI WEBINAR DI 2 ORE E MEZZO CIASCUNO
DOTT.SSA BIANCA PESCATORI



MATERIALE DI SUPPORTO:

Agli allievi del corso verranno date le diapositive delle lezioni sia Fad che Webinar, file audio delle pratiche di mindfulness e materiale per poter approfondire le pratiche di consapevolezza sul cibo durante il percorso MB EAT.

Inoltre le videoregistrazioni dei webinar rimarranno a disposizione degli allievi per due mesi dopo la fine del corso di formazione.

A CHI È RIVOLTO:

Il corso si rivolge a tutte le professioni sanitarie e della riabilitazione nutrizionale che vogliono approfondire l'approccio del Mindful Eating sia nella propria esperienza personale che nell'applicazione in ambito clinico dei DCA.

Alla fine del training verrà rilasciato un attestato di partecipazione con profitto e la qualifica di Istruttore Mindfulness-Based Eating Awareness Training.

Verranno erogati 49 Crediti ECM



COSTI:

La quota di partecipazione è di 950 euro + Iva.

E' possibile rateizzare la quota: 350 all'atto

dell'iscrizione, 300 prima del primo incontro webinar e 300 prima del quarto incontro webinar MB EAT.

Per Istruttori certificati Centro Italiano Studi

Mindfulness senior, in regola con la quota annuale 2020, 850 euro + Iva.

DATE DEL CORSO:

E' possibile iscriversi dal 5 settembre 2020 e accedere ai corsi Fad (A – B – C) dal giorno dell'iscrizione.

I webinar al punto D si svolgeranno lunedì 5 e 12 ottobre e giovedì 8 e 15 ottobre dalle 19,00 alle 21,00.

I nove webinar del protocollo MB EAT punto E avranno luogo ogni lunedì per nove settimane a iniziare dal 19 ottobre 2020 dalle ore 18,30 alle ore 20,30.

I successivi 2 incontri webinar punto F si svolgeranno lunedì 4 e giovedì 7 gennaio 2021

I successivi 2 incontri webinar punto F si svolgeranno lunedì 25 e giovedì 28 novembre.

Per iscrizioni e informazioni

Sig.ra Valentina Nocchi

Referente Eventi MM

Email: mondomindful@gmail.com

tel: 328 802 87 62

(risponde dalle 10 alle 15)

